

Att arbeta skift stör sömnen, ökar tröttheten och innebär på lång sikt även hälsorisker. För att må bra när du jobbar skift behöver du tillräcklig sömn och återhämtning. Det här informationsbladet vänder sig till personal inom sjukvården och särskilt anställda som inte är vana vid att ha oregelbundna arbetstider men som på grund av pandemin måste arbeta skift. Informationsbladet sammanfattar riskerna med att arbeta skift, samt ger praktiska tips för att motverka riskerna. Det finns även ett separat informationsblad som handlar om vad personalen kan göra för att förebygga sömnstörningar hos avdelningens patienter.

Sömn och dygnsrytm

Många processer i kroppen styrs av vår dygnsrytm. Dygnsrytmen är en klocksignal som kroppen själv alstrar, och som talar om vilken tid på dygnet det är. Den påverkar bland annat sömn, hormonnivåer, aptit och prestationsförmåga. Dygnsrytmen ger bland annat en vakenhetssignal, som är som starkast tidigt på kvällen och som svagast på efternatten. Tillsammans med sömntrycket, som är sömnbehovet som byggs upp när vi är vakna och återhämtas när vi sover, styr dygnsrytmen sömn, trötthet och vakenhet. På efternatten är dygnsrytmens vakenhetssignal som svagast, och då är vi mest benägna att somna.

Skiftarbete stör sömnen

Ett av de vanligaste problemen med skiftarbete är sömnbrist och trötthet. De flesta skiftarbetare kan inte sova mer än 5-6 timmar på dagen efter att ha arbetat natt. Även arbetspass som föregås av kort dygnsvila (< 11 timmar), till exempel kvällspass som följs av ett dagpass, stör sömnen. Den störda sömnen medför ökad trötthet på arbetstid. Särskilt vid nattpassen kan man drabbas av allvarlig trötthet och under andra halvan av nattskiftet kan ofrivilliga tillnickningar förekomma. Tröttheten är oftast mest allvarlig under natt och tidig morgon när man varit vaken länge och dygnsrytmens vakenhetssignal är som svagast (se ovan). Dygnsrytmen stör även sömn på dagtid efter nattarbete – på dagen är vi biologiskt inställda på att vara vakna och den höga fysiologiska aktiveringsnivån avbryter sömnen i förtid. Det är mycket svårt att vända på dygnet när man arbetar natt och dygnsrytmen kommer endast anpassa sig delvis till nattarbete.

Risker med sömnbrist och trötthet

Sömnbrist och trötthet påverkar prestationsförmågan och ökar risken för misstag och olyckor på arbetet. Trötthet ökar även risken för trafikolyckor när man kör bil hem efter nattpasset. Om sömnbrist förekommer ofta och pågår under flera år kan den påverka hälsan. Skiftarbete som innefattar nattarbete ökar risken att drabbas av hjärtsjukdom och diabetes typ 2. Vid mer kortvarigt nattarbete bedöms dock tilläggsrisken som mycket låg.

Att ha sömnbrist under längre tid och ständigt vara trött kan påverka livsstilen. En del skiftarbetare börjar slarva med kosten och äter mer sockerrika produkter (läsk och godis) för att motverka trötthet på nattskiftet. Trötthet kan även innebära brist på dagsljus, alltför lite fysisk aktivitet och att man tappar umgänget med sina vänner. Dåliga kostvanor, för lite fysisk aktivitet och för mycket ensamhet kan på sikt bidra till ohälsa vid skiftarbete. De flesta erfarna skiftarbetare utvecklar strategier för att hantera sin sömnrytm och livsstil. Men det kan vara svårt för ovana skiftarbetare att veta hur sömnen bör planeras, och hur livsstilen ska anpassas till de oregelbundna arbetstiderna. På nästa sida finns några tips för att må bra i skiftarbete.

Tips i samband med nattarbete

Ta tupplurar: för att motverka negativa konsekvenser av sömnbrist och trötthet är det bra att ta tupplurar. Särskilt tupplurar på kvällen före du börjar nattsiftet motverkar ofrivilliga tillnickningar under slutet av nattpasset. Även korta tupplurar på 15-20 minuter är effektiva, även om den vakenhetshöjande effekten är mer långvarig för långa tupplurar.

Sov så länge du kan efter nattsiftet om du ska arbeta nästa natt.

Efter det sista nattsiftet bör du korta sömnen, helst max 4 timmar. Den korta sömnen gör det lättare att somna på kvällen och minskar risken för sömnstörningar.

Behåll din måltidsrytm och ät frukost och middag på vanliga tider. Under natten bör du undvika stora måltider och produkter med mycket socker. Blir du hungrig under nattpasset kan du äta något lätt.

Gå gärna ut på dagen och rör på dig när det är ljus. Det är bra för dygnsrytmen att få dagsljus, vilket minskar risken för långvariga sömnstörningar.

Tips i samband med kvällsarbete

Det är viktigt att varva ned när du kommer hem efter att ha arbetat kvällspass. Stress stör sömnen och tänk på att stänga av datorn, mobilen och tv när du kommer hem – gör istället något småtråkigt men ändå trevligt som inte är alltför aktiverande.

Om du är stressad när du ska sova kan du skriva en "att göra lista" före du lägger dig. Du kan även göra andningsövningar, mindfulness eller någon annan aktivitet som hjälper dig att stänga av stressen och koppla av.

Tips i samband med dagarbete

Många skiftarbetare känner sig trötta när de kommer hem efter att ha jobbat på dagen. Att ta en tupplur när du kommer hem gör det svårare att somna på kvällen – ta hellre en promenad eller gör någon annan fysisk aktivitet om du känner dig trött.

Om du blir trött tidigare än vanligt på kvällen, gå och lägg dig och ta igen sömnbristen.

Tänk på att göra något kravlöst och avkopplande som du gillar en till två timmar före du går och lägger dig. Detta hjälper dig att varva ned och minskar risken för att du ska drabbas av störd sömn.

Tips när du är ledig

Sov ut när du är ledig, särskilt om du har sömnbrist.

Passa gärna på att vara fysiskt aktiv utomhus och umgås med vänner och familj när du är ledig.

Tips för att motverka trötthet på arbetet

Alla behöver ta raster och pauser under arbetspasset. Rasten ger välbehövlig återhämtning på arbetet och är extra viktigt om arbetspasset är längre än 10 timmar och om arbetsbelastningen är hög.

Koffeindrycker kan motverka trötthet för många, men tänk på att den vakenhetshöjande effekten minskar om du har druckit många koppar kaffe eller annan koffeindryck.

Att prata med en kollega, byta arbetsuppgift eller vara fysiskt aktiv (till exempel gå en rond) kan tillfälligt höja vakenhetsnivån, men har ingen långsiktig effekt. För att motverka trötthet på lång sikt måste man sova, till exempel ta en tupplur.